

RAPHAËL GRUMAN ANNE DUFOUR



15 MINUTES PAR JOUR POUR UN NOUVEAU CORPS

45
programmes :
menus
+
exercices
sur mesure



- Insomnie, cellulite, mal de dos... :
les bons aliments, les bons gestes
- Un corps sans douleurs, sans médicaments
- Les nouveaux secrets pour brûler plus de graisses,
être plus musclé, plus fort

15 MINUTES PAR JOUR POUR UN NOUVEAU CORPS

Vous traînez des « gros genoux », un mal de dos ou des kilos en trop depuis des années, et aucun régime ni médicament ne vous aide vraiment ? C'est que la réponse est ailleurs : vous ne faites pas assez d'activité physique, ou pas la bonne, ou pas au bon rythme.

Conçu par une spécialiste du sport et un nutritionniste, ce livre d'un genre nouveau va vous aider à aller mieux, enfin !

- **Anxiété, insomnies, crampes, surpoids, cholestérol, diabète, hypertension... :** 45 problèmes à traiter avec le bon mouvement, le bon exercice, le bon étirement
- **45 programmes de 24 heures hyper-faciles, courts, accessibles à tous...** pour aller mieux en quelques minutes par jour
- **De A comme Aquagym à Z comme Zumba**, en passant par Running, Stand-up paddle, Boxe, Équitation, Tennis, Marche rapide : **tous les avantages et inconvénients** de chaque sport.
- **Inclus :** des menus, les aliments conseillés et ceux à éviter, vos listes de courses sur mesure

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme et la santé. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Mes petites recettes magiques antidiabète*, *Ma bible brûle-graisses*, *Ma bible de l'alimentation détox*. Retrouvez-la sur son blog : biendansmacuisine.com

Raphaël Gruman, nutritionniste, intervient régulièrement dans les médias sur les thèmes de l'obésité et de l'alimentation. Il est l'auteur de *La méthode Gruman* et coauteur de *Perdre du poids avec l'homéopathie*. Retrouvez-le sur son blog : Leblogderaphaelgruman.fr

Ils ont écrit ensemble *Le meilleur régime du monde : Dash*, avec Carole Garnier.

ISBN 979-10-285-0178-5



9 791028 501785

23,00 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, ALIMENTATION

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

ANNE DUFOUR :

Ma bible des aliments santé-minceur, 2015.

Ma bible brûle-graisses, 2015.

Mes petites recettes magiques brûle-graisses, 2014.

Le grand livre du régime Okinawa, 2013.

Découvrez sa bibliographie complète :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

Retrouvez-la sur son blog : Biendansmacuisine.com

RAPHAËL GRUMAN :

Perdre du poids avec l'homéopathie, avec Albert-Claude Quemoun, 2015.

La méthode Gruman, 2013.

Retrouvez-le sur son blog : Leblogderaphaelgruman.fr

Ils ont écrit ensemble *Le meilleur régime du monde : Dash*, avec Carole Garnier, 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Treve (à partir de la p. 92)

© 2016 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0178-5

ANNE DUFOUR RAPHAËL GRUMAN

15 MINUTES PAR JOUR POUR UN NOUVEAU CORPS



LE MANQUE D'ACTIVITÉ
4^E PHYSIQUE EST LA
CAUSE DE MORTALITÉ
AU MONDE

PRÈS DE **28 MILLIONS**
DE PERSONNES MARCHENT « POUR
LE LOISIR », C'EST LA PREMIÈRE
ACTIVITÉ PHYSIQUE

300 LE NOMBRE DE
MUSCLES SOLLICITÉS JUSTE
POUR RESTER DEBOUT

11 % DES + DE
15 ANS NE FONT
AUCUNE ACTIVITÉ
SPORTIVE DANS
L'ANNÉE

900 LITRES : LA
QUANTITÉ D'AIR QUE NOUS
RESPIRONS CHAQUE JOUR.
BIEN PLUS QUAND NOUS
FAISONS UN EFFORT SPORTIF !

12,7 MILLIONS
DE PERSONNES PRATIQUENT
LA NATATION « POUR LE
LOISIR », C'EST LA DEUXIÈME
ACTIVITÉ PHYSIQUE

54 : LE NOMBRE DE
MUSCLES QUE NOUS
UTILISONS JUSTE POUR
FAIRE UN PAS

5 KM/H : LORSQUE
VOUS MARCHEZ À CETTE
ALLURE, VOUS PERDEZ AUTANT
DE CALORIES QU'EN FAISANT
L'AMOUR À INTENSITÉ MODÉRÉE

80/20 : C'EST
LE BON RATIO
ALIMENTATION/SPORT
POUR MAIGRIR. 80 % DU
SUCCÈS PASSENT PAR
DES CHANGEMENTS
ALIMENTAIRES, 20 % PAR
UNE AUGMENTATION DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

639 : LE NOMBRE
DE MUSCLES DANS
VOTRE CORPS (ET
DANS LE NÔTRE)

170 MÈTRES/SECONDE :
LA VITESSE À LAQUELLE LA DOULEUR CIRCULE
DANS NOTRE CORPS.

40 % : C'EST LA
QUANTITÉ DE CALORIES QUE
LE CORPS BRÛLE EN PLUS (PAR
RAPPORT À LA NORMALE) LE
LENDEMAIN D'UNE SÉANCE
DE TYPE HIIT. ON BRÛLE DONC
300 CALORIES LE JOUR DU
SPORT, ET ENCORE 40 % EN
BONUS LE LENDEMAIN.

15 CALORIES/MINUTE :
C'EST LA QUANTITÉ AHURISSANTE DE
CALORIES QUE L'ON BRÛLE EN FAISANT UNE
SÉANCE DE SPORT AVEC DES MOMENTS DE
HAUTE INTENSITÉ, ET CE DURANT 20 MINUTES.
C'EST 2 FOIS PLUS QUE POUR UNE SORTIE
RUNNING LONGUE DISTANCE. C'EST LE HIIT
(HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING)

20/10 : C'EST LA BONNE COMBINAISON POUR CRAMER LE MAXIMUM DE « GRAISSES » ET DE CALORIES. 20 SECONDES D'EFFORT, 10 SECONDES DE REPOS, ET CE PENDANT 4 MINUTES. PUIS 1 MINUTE DE REPOS. ET C'EST REPARTI, ET AINSI 4 SESSIONS DE SUITE DE 4 MINUTES.

15 % : C'EST LA QUANTITÉ DE CALORIES QUE VOUS BRÛLEZ EN PLUS SI VOUS CONSOMMEZ DE LA CAFÉINE 1 HEURE AVANT VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT. UN PETIT CAFÉ ?

2,8 LITRES : LA QUANTITÉ DE SUEUR PRODUITE PAR UN HOMME CHAQUE JOUR. ET TELLEMENT PLUS S'IL FAIT TRÈS CHAUD ET/OU EN CAS DE SPORT INTENSIF !

17 : LA QUANTITÉ DE MUSCLES DE HANCHES UTILISÉS POUR ACCOMPLIR TOUS LES MOUVEMENTS LES PLUS COMPLEXES

4,07 MÈTRES : C'EST LA PERFORMANCE RÉALISÉE AU LANCER DE POIDS PAR UNE AUSTRALIENNE DE 100 ANS AUX JEUX OLYMPIQUES DES SENIORS À SYDNEY EN 2009. COMME QUOI, IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR S'Y METTRE !

250 : LE NOMBRE DE GLANDES SUDORIPARES SUR 1 CM² DE PEAU

250 : C'EST LE NOMBRE DE DISCIPLINES SPORTIVES RECONNUES DANS LE MONDE, ALORS QUE SEULEMENT **56** SONT REPRÉSENTÉES AUX JEUX OLYMPIQUES. VOUS N'AVEZ PLUS AUCUNE EXCUSE POUR NE PAS TROUVER VOTRE SPORT FÉTICHE !

48 : C'EST LE POURCENTAGE D'ABONNÉS FACEBOOK QUI CONSULTENT LEUR PROFIL EN FAISANT DU SPORT !

65 % DES FEMMES SUIVANT UN RÉGIME ALIMENTAIRE AVOUENT SOUFFRIR DE LA FAIM ENTRE LES REPA

25 TONNES : LE POIDS QUE CHACUN D'ENTRE NOUS POURRAIT SOULEVER SI TOUS SES MUSCLES EXERÇAIENT UNE FORCE DANS LA MÊME DIRECTION.

46 % DE FRANÇAIS SONT EN SURPOIDS (DONT 16 % SOUFFRANT D'OBÉSITÉ). SOURIEZ, VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E) !

1 H 50 : C'EST LE TEMPS MOYEN QUE L'ON PASSE À S'INQUIÉTER PAR JOUR SELON UNE ÉTUDE BRITANNIQUE, SOIT EN MOYENNE 5 ANS DE NOTRE VIE. À VOS BASKETS POUR ÉLIMINER CE STRESS INTEMPESTIF !

À Alexandra,

Qui m'a accompagné pour la rédaction de ce livre, et qui m'accompagne aussi au quotidien dans toutes mes activités. Merci pour son soutien indéfectible.

Depuis qu'Alexandra est à mes côtés, je me sens coaché et motivé pour entreprendre de nombreux projets personnels et professionnels. Il est très important de se sentir soutenu si l'on souhaite atteindre ses objectifs. Il en est de même pour le sport : il est nécessaire de se sentir accompagné par un ami, un proche ou un livre... L'important est de se fixer un but et de tout mettre en œuvre pour l'atteindre.

RAPHAËL GRUMAN

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
DÉTERMINEZ VOTRE QUOTIENT SPORTIF !	13
À CHAQUE ACTIVITÉ PHYSIQUE SES BÉNÉFICES (ET SES INCONVÉNIENTS)	17
45 PROBLÈMES ET SOLUTIONS « ALIMENTS & EXERCICE PHYSIQUE »	91
TABLE DES MATIÈRES	358

INTRODUCTION

Vous traînez des « gros genoux », un mal de dos ou des kilos en trop depuis des années, et aucun régime ni traitement ne vous aide vraiment. C'est que la réponse est ailleurs : vous ne faites pas assez d'activité physique, ou pas la bonne, ou pas au bon rythme. Vos problèmes ne seront réglés qu'une fois cette phrase précédente lue, relue, comprise et acceptée. Vous aurez beau encore errer des années à la recherche de la pilule miracle, de l'aliment génial... ou du spécialiste mondial de l'articulation, vous finirez, un jour ou l'autre, par en venir à l'exercice physique 100 % adapté pour, enfin, vous sentir mieux.

C'est pourquoi nous avons conçu pour vous ce livre d'un genre totalement nouveau : des programmes TRÈS faciles, TRÈS courts et TRÈS efficaces pour vous faire du bien tout en y prenant du plaisir.

L'objectif est de vous aider à vous débarrasser enfin, sans médicament, d'un problème que vous subissez parfois depuis des mois sinon des années. Il ne s'agit pas d'essayer de tout soigner ainsi, mais savez-vous que dans plus de 80 % des cas, les motifs de consultation « en ville » concernent des troubles fonctionnels, c'est-à-dire qui disparaissent le plus souvent avec une meilleure hygiène de vie ?

Quelques exemples...

- > *Les maux de dos* les plus courants sont souvent dus à un manque de souplesse, une mauvaise position prolongée (ordinateur, voiture...), une faiblesse musculaire (dorsale et abdominale). Souvent, les trois conjugués !
- > *Le stress, l'anxiété, la déprime* sont largement solubles dans l'activité physique, qui libère naturellement de puissantes endorphines euphorisantes et apaisantes.
- > *Un mauvais sommeil* est souvent dû à un excès de travail intellectuel ou de stress non compensé par une activité physique. Résultat : tensions et nœuds s'accumulent, on est nerveusement fatigué mais le corps est excité, on se retourne sans cesse dans le lit.
- > *En cas d'arthrose*, la vieille idée reçue consistant à éviter tout mouvement continue de sévir : c'est exactement l'inverse qu'il faut faire !

- > *Seuls les exercices, les étirements, une meilleure posture ou un réglage de votre poste de travail, au bureau ou à la maison, peuvent venir à bout de vos douleurs liées à une mauvaise ergonomie. Vous retrouverez des conseils précieux tout au long de ce livre, mais reportez-vous aussi au document en ligne *Guide pratique du travail sur écran* (Inserm) pour des conseils plus précis en fonction de votre propre situation : <http://tinyurl.com/travail-ecran>.*
- > *La masse musculaire est en étroite corrélation avec l'espérance de vie, un indice fiable d'une longévité en bonne santé. Et la seule manière de l'accroître (lorsqu'on est jeune) et de la maintenir ou de ralentir sa fonte (quand on est plus âgé), c'est d'avoir une activité physique suffisante.*
- > *Plus on avance en âge, plus on se raidit... sauf si l'on fait des étirements ! Stretching, yoga, Pilates... sont indispensables pour garder une belle souplesse et ne pas être limité dans ses mouvements, donc dans ses activités quotidiennes.*
- > *Les sportifs réguliers supportent mieux la douleur en général, aussi en cas de « pépin » ils sont mieux armés pour endurer inconforts et souffrance jusqu'au retour à la normale.*
- > *Pour oxygéner le cerveau, donc la mémoire, l'humeur... rien ne remplace l'activité physique quotidienne.*
- > *Plus un corps est musclé, moins il est « gras » et plus il est à l'abri de troubles métaboliques plus ou moins graves : surpoids, obésité, diabète de type 2...*
- > *L'activité physique fait travailler le cœur, qui est un muscle rappelons-le. Cet entraînement, qui devrait être quotidien chez chacun d'entre nous, permet au muscle cardiaque de « pomper » plus efficacement le sang, de moins se fatiguer, de réduire la pression artérielle, et de fournir un effort sans essoufflement. Il peut vous sauver la vie.*
- > *La constipation est presque toujours due à une paresse physique. Plutôt que de prendre des laxatifs irritants et aux effets secondaires démesurés par rapport au maigre bénéfice obtenu, marchez !*

On pourrait continuer ainsi la liste pendant des pages et des pages, tant les études scientifiques sont innombrables pour faire le lien entre l'activité physique et une meilleure santé. Cela va bien au-delà de la prévention. Le sport (ou l'activité physique) est le facteur n° 1 de la santé, de la silhouette et du poids, du bien-être, de la beauté. Oui, NUMÉRO UN. Devant l'alimentation dans bien des cas.

Ça fait tellement du bien !

Ce livre vous propose d'essayer tout simplement un mini-programme personnalisé en fonction de votre problème. Parfois, une seule séance suffit pour se rendre compte de la réalité de son efficacité. On ne compte plus les réactions du type « Depuis que je me suis mise à l'aquagym, je dors parfaitement... alors que j'avais perdu le sommeil depuis des années ! », « Ça fait tellement du bien cette longue marche dans la forêt, j'avais oublié ! Et on a un joli teint ! », « Mon kiné m'a montré des exercices quand j'ai mal à la tête au bureau. Je n'avais pas réalisé que ma douleur était due au fait que je restais immobile presque toute la journée, et que mes muscles du cou étaient crispés face à l'écran de l'ordinateur. Je prenais des cachets tous les jours... c'est terminé ! », « Depuis que j'ai commencé à courir, je me sens incroyablement bien, plus sûr de moi, beaucoup plus serein », « Je me suis remise à la

danse/l'équitation/le vélo... quel bonheur ! Mais comment j'ai pu arrêter si longtemps ? »... Là encore, la liste serait interminable, et nous sommes sûrs qu'autour de vous, de tels témoignages ne sont pas rares non plus.

Seulement voilà : cela fait peut-être si longtemps que vous n'avez pas enfilé une paire de baskets, ni un maillot de bain pour autre chose que faire bronzette, que vous ne savez pas quelle activité vous pourriez bien choisir pour « retenter », faire fondre vos bourrelets, raffermir vos bras, gérer votre diabète, apaiser vos angoisses, vos rhumatismes. Ou, pire, vous avez peur de mal faire, d'aggraver votre cas, de choisir la mauvaise activité en cas de douleurs au dos ou de tout autre trouble.

Cet ouvrage est découpé en deux parties :

> La première : un abécédaire des activités courantes, de « Aquagym » à « Zumba », avec, pour chacune, une petite description, ses avantages et inconvénients, ainsi que nos recommandations santé. Ainsi, vous saurez tout de suite si l'activité à laquelle vous pensiez vous est adaptée ou non. Par exemple, le running est parfait si vous disposez d'un endroit « nature » où courir et si vous appréciez de vous défouler en plein air, à n'importe quelle heure, souvent seul... mais il n'est pas fait pour vous si vous avez mal aux articulations ou êtes obèse.

> La deuxième : un abécédaire des problèmes ordinaires de santé ou de beauté de « Anxiété » à « Vieillesse prévention » (insomnie, constipation, récriminations esthétiques ciblées), ou des situations courantes (femme enceinte, règles douloureuses...) avec nos conseils alimentaires et d'activité physique 100 % adaptés.

Une vraie mini-consultation auprès d'un coach diététique et sportif ! Qui, bien évidemment ne remplacera jamais une « vraie » consultation auprès d'un professionnel... Mais encore faut-il trouver celui qui saura vous recommander à la fois les bons aliments et les bons gestes, et prendra le temps de le faire en entrant suffisamment dans les détails pour que vous puissiez démarrer dès que vous sortez du cabinet. C'est le cas avec ce livre, une véritable bible de « santé sans médicaments ».

Extension du domaine du bien-être

La notion même d'activité physique a changé. Il ne s'agit plus, comme jadis, de s'astreindre à « son heure de sport par semaine » bon gré mal gré, mais de réintégrer au maximum, au quotidien, l'activité physique sous toutes ses formes. tout simplement parce que ça fait du bien. Et que si on ne s'y plie pas, ça fait très mal. Donc, si dans nos programmes « Le jour parfait » le sport choisi ne vous plaît pas, choisissez-en un autre !

Le maître-mot : le bien-être avant, pendant et après le sport !

DÉTERMINEZ VOTRE QUOTIENT SPORTIF !

Déterminer votre quotient sportif vous permettra de vous évaluer avant de vous lancer dans les programmes de ce livre.

Les questions sont simples. Essayez d'y répondre le plus honnêtement possible.

Où se situe votre poids ?

1. Obésité
2. Surpoids
3. 2 à 3 kg de trop mais rien de méchant
4. Poids santé

Combien de fois par semaine pratiquez-vous une activité physique ?

1. Jamais, pas une fois, nada !
2. 1 à 2 fois
3. 3 à 5 fois
4. 6 et plus (oui, je suis une athlète !)

Pouvez-vous toucher vos orteils jambes tendues ?

1. Non, et de très loin, je suis raide comme un piquet...
2. Presque, presque... mais non
3. Oui, mais avec beaucoup d'effort
4. Oui, super-easy !

Pouvez-vous marcher en équilibre sur une ligne droite les yeux en l'air comme si vous faisiez un test d'alcoolémie (mais bon cette fois sans avoir bu...) ?

1. Pas du tout, je n'ai vraiment aucun équilibre
2. Quelques pas à peine (heureusement que je ne suis pas sur une poutre...)
3. Oui, mais ce n'est pas évident
4. Oui, sans soucis

Si vous sortez faire un footing, combien de temps tenez-vous avant de vous arrêter ?

1. À peine le temps de sortir de chez moi
2. Jusqu'au bout de la rue
3. 1 à 2 km
4. Au moins 4 à 5 km voire plus, une fois lancé, on ne m'arrête plus !

Combien de pompes êtes-vous capable de faire ?

1. Aucune, j'ai des bras en mousse
2. 1 à 2
3. 10 pompes
4. Plusieurs séries de 10 pompes (je peux même essayer sur un bras si vous voulez ?)

Si un ami vous demandait de l'aider à porter des choses lourdes ?

1. Je ne serais d'aucune aide...
2. Éventuellement, je pourrais soulever quelques objets pas trop lourds
3. Oui, mais pas longtemps
4. Oui, sans aucun problème

Êtes-vous capable de sauter par-dessus un obstacle ?

1. Je ne décolle même pas du sol, saleté de gravité !
2. Oui, par-dessus une boîte à chaussures
3. Oui, par-dessus mon chien pour ne pas lui marcher dessus (à ne pas essayer chez soi...)
4. Oui, par-dessus une clôture

Si une personne vous dérobaient votre porte-monnaie dans la rue, seriez-vous en mesure de le poursuivre ?

1. Même pas en rêve
2. Oui, sur quelques mètres mais sans conviction
3. Oui, je pourrais lui courir après mais je ne suis pas sûr de le rattraper
4. Oui, je pourrais lui courir après et le rattraper pour le rouer de coups ! Non mais !

DÉTERMINEZ VOTRE QUOTIENT SPORTIF !

Si vous vous trouvez aux pieds d'un escalier, que faites-vous ?

1. Je cherche l'ascenseur...
2. Je monte l'escalier mais arrive à bout de souffle
3. Je monte l'escalier en vitesse mais arrive quand même à bout de souffle
4. Je monte l'escalier en vitesse, léger comme une plume



Il est maintenant temps de compter vos points :

Réponse 1 = 5 points

Réponse 2 = 10 points

Réponse 3 = 15 points

Réponse 4 = 20 points

VOTRE QUOTIENT SPORTIF :

< 70	Très faible	On part de très loin... mais ce n'est pas rédhibitoire
70 à 100	Faible	OK vous ne tenez pas la forme olympique mais vous pouvez vous améliorer
101 à 130	Moyen	Vous avez en tête de devenir une championne ? Il va falloir poursuivre votre entraînement parce que vous n'y êtes pas encore
131 à 170	Bon	Pas mal, pas encore au top mais on s'en rapproche, accrochez- vous !
> 170	Excellent	Vous êtes au top de votre condition physique, il faut maintenant conserver vos acquis !

À CHAQUE ACTIVITÉ PHYSIQUE SES BÉNÉFICES (ET SES INCONVÉNIENTS)

Envie de vous mettre à la zumba ? Au slack ? Au jogging ? Au tennis ? À l'aquagym ? Faites-vous plaisir ! Mais vérifiez que l'activité choisie est compatible avec votre état actuel. Par exemple, si vous êtes obèse et que vous perdez ne serait-ce qu'un peu de poids, vous pourrez rapidement courir si tel est votre souhait. Si vous avez des faiblesses articulaires au genou, commencez par marcher tranquillement avant de passer à la marche sportive que vous convoitez. Si vous êtes en pleine crise de rhume des foies, évitez la piscine qui risque d'agresser encore plus votre système respiratoire.

Un doute ? Une hésitation ? Toutes les réponses se trouvent dans les pages qui suivent.



AQUAGYM

LE MEILLEUR CHOIX POUR PROTÉGER SES ARTICULATIONS



C'EST QUOI ?

Prête à enfiler votre bonnet de bain ? L'aquagym est le sport miracle pour concilier le plaisir de l'eau et les bienfaits de l'exercice physique. Spécialement adapté aux personnes en surpoids, le corps se fait plus léger dans l'eau et les mouvements sont facilités : un maximum de résultats pour un minimum d'efforts. Différents selon chaque professeur, les cours d'aquagym se rythment au son de la musique, avec ou sans accessoires (haltère, lest, ceinture, noodle...). Les chorégraphies sont simples et les exercices ciblés afin d'affiner l'ensemble de la silhouette. Aucun risque de blessures : les chocs, claquages ou autres elongations musculaires sont minimisés grâce à la pression exercée par l'eau.

LES AVANTAGES

- ✓ Facile et accessible à tous
- ✓ Active la circulation sanguine et atténue la cellulite
- ✓ Améliore le tonus musculaire et respiratoire
- ✓ Ne présente aucun danger pour les articulations
- ✓ Minimise les courbatures

LES INCONVÉNIENTS

- ✗ Il faut une piscine à côté de chez soi
- ✗ Oser se mettre en maillot de bain... même en hiver
- ✗ Être assidue : les résultats ne sont visibles que si l'activité est régulière (deux séances par semaine sont préconisées)



Adaptée aux enfants :

► **Oui** (mais les cours dédiés aux enfants sont rares)

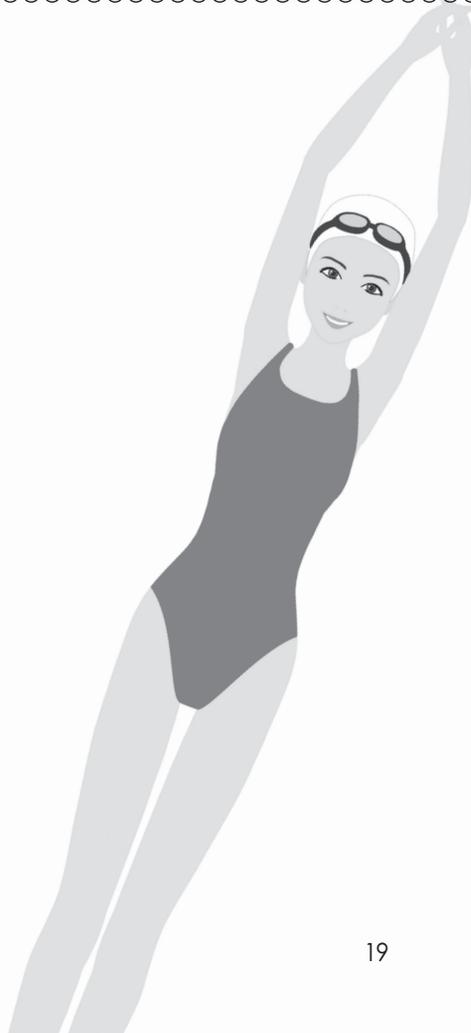


Adaptée aux femmes enceintes :

► **Oui**

☺ *Cette activité physique est conseillée si :* vous débutez le sport, avez des faiblesses aux articulations, souhaitez remodeler l'ensemble de votre silhouette (cuisses, fesses, dos, ventre et bras).

☹ *Cette activité physique est déconseillée si :* vous avez une phobie de l'eau, ne savez pas nager ou présentez une allergie au chlore.



BASKET

IL ALLIE CARDIO ET ADRESSE



C'EST QUOI ?

Venu tout droit des États-Unis, le basket-ball s'est véritablement internationalisé depuis les années 1990 avec des stars mondiales telles que Mickael Jordan ou Magic Johnson. Pourtant, point besoin de dépasser la barre des 2 mètres pour pouvoir pratiquer ce sport de haute intensité cardio-vasculaire ! Par équipes de 5 contre 5, le jeu se déroule en quatre périodes (« quart temps ») de 10 minutes chacune. La dépense énergétique est colossale avec une alternance de sprint (contre-attaque), d'appuis vifs (attaque placée) et d'extensions (sauts). Ludique et complet, le basket-ball sollicite énormément de muscles : mollets et cuisses pour les phases de courses, épaules et bras lors de la manipulation du ballon ainsi que les abdominaux et les dorsaux pour les sauts.

LES AVANTAGES

- ✓ Se pratique aussi bien en intérieur qu'en extérieur
- ✓ Accroît la coordination neuromotrice et l'agilité
- ✓ Développe la capacité de concentration et l'adresse
- ✓ Augmente l'endurance et l'élimination des toxines par la sudation
- ✓ Accentue la fonte des graisses disgracieuses au profit de la masse musculaire

LES INCONVÉNIENTS

- ✗ Nécessite de la pratique avant de pouvoir jouer en match collectif
- ✗ Sollicite énormément les articulations
- ✗ Les équipes féminines sont plus rares que les équipes masculines



Adapté aux enfants :

► **Oui**



Adapté aux femmes enceintes :

► **Non**

- ☺ *Cette activité physique est conseillée si : vous avez l'esprit d'équipe, de l'énergie à revendre et l'envie de vous dépasser.*
- ☹ *Cette activité physique est déconseillée si : vous avez des problèmes d'articulations ou de souffle. Vous craignez les contacts physiques.*



COURSE À PIED (JOGGING, RUNNING)

SE DÉPENSER SANS CONTRAINTE

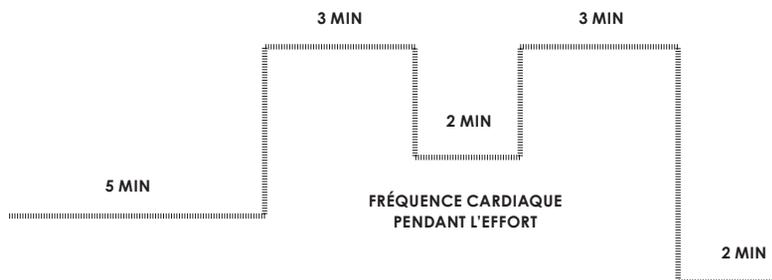


C'EST QUOI ?

Impossible de passer à côté de la tendance de ces dernières années ! La course à pied a su séduire un large public grâce à son action bénéfique immédiate (sensation de liberté et de décompression, merci les endorphines) et son accessibilité (une paire de baskets et c'est parti). S'il est facile de s'aventurer sur les chemins environnants, quelques règles de base sont à respecter pour un maximum de résultats. La course à pied est avant tout une question d'endurance, mieux vaut tenir sur la durée à un rythme raisonné que de s'épuiser sur une courte distance. Attention également aux articulations et au dos sur un sol trop dur, mieux vaut favoriser les chemins de terre ou les pistes dédiées plus souples et donc moins traumatisantes. Tension artérielle diminuée, os plus solides, vieillissement musculaire retardé, les nombreux bienfaits de la course à pied sauront vite vous persuader !

Et le fractionné ?

Alternance de vitesse modérée et d'accélération (voire de sprint selon votre condition physique), la course fractionnée booste le métabolisme global et puise dans les réserves du corps. Excellent pour stimuler le cœur, le fractionné malmène également les graisses stockées en les brûlant trois fois plus vite que pendant un jogging classique.



LES AVANTAGES

- ✓ Se pratique n'importe où et à n'importe quel moment de la journée
- ✓ Hobby peu onéreux, un seul investissement à ne pas négliger : une paire de baskets adaptée à votre profil de coureur
- ✓ Les progrès se mesurent de séance en séance : capacité respiratoire accrue, corps raffermi, stress évacué...
- ✓ Espérance de vie allongée si l'activité est pratiquée régulièrement (étude de 2012 du Copenhagen City Heart)

LES INCONVÉNIENTS

- ✗ Dans certains cas isolés, la course à pied peut créer une addiction due à la sécrétion d'endorphines et d'adrénaline
- ✗ Pour les coureurs débutants, des courbatures à la fin des premières séances sont à prévoir
- ✗ Les articulations, le dos et les tendons sont à surveiller chez les personnes présentant des faiblesses



Adaptée aux enfants :

► **Oui**



Adaptée aux femmes enceintes :

► **Non**



☺ Cette activité physique est conseillée si : vous souhaitez évacuer votre stress latent, retrouver un sommeil de qualité et pratiquer une activité sans contrainte horaire.

☹ Cette activité physique est déconseillée si : vous n'aimez pas les sports en extérieur, souffrez de problèmes articulaires ou respiratoires, présentez un surpoids notable.



DANSE CLASSIQUE

CHAMPIONNE POUR SCULPTER SA SILHOUETTE



C'EST QUOI ?

Souvent assimilée à une activité pour petite fille en tutu rose, la danse classique est pourtant un sport complet nécessitant assiduité et rigueur. Au son du piano, les cours incluent exercices à la barre, apprentissage des pas de base, échauffements au sol et enfin travail au centre pour les plus aguerris. Sollicitant à la fois les muscles jambiers, les abdominaux, les fessiers, les abducteurs, les dorsaux, les bras et même le périnée, la danse classique a un fort pouvoir sculptant. Équilibre et coordination sont également de mise pour obtenir une posture de danseuse étoile. Peu importe son âge et son objectif, la danse classique est adaptée à tout public et apporte souplesse, élégance et silhouette galbée.

LES AVANTAGES

- ✓ De nombreux cours pour adultes sont proposés
- ✓ Des progrès mesurables à chaque séance
- ✓ Un sport doux avec les articulations
- ✓ L'ensemble des muscles est sollicité, le corps est allongé et sculpté en profondeur

LES INCONVÉNIENTS

- ✗ Au moins 1 heure par semaine est nécessaire pour progresser
- ✗ L'apprentissage des techniques de base et la connaissance des pas sont nécessaires pour évoluer en danse classique
- ✗ Une tenue près du corps est obligatoire pour une pratique optimale, pas de place pour les complexes
- ✗ La grâce et la légèreté dans les mouvements ne s'obtiennent pas dès les premières séances



Adaptée aux enfants :

► **Oui**



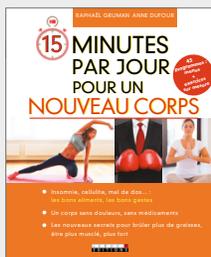
Adaptée aux femmes enceintes :

► **Oui**

- ☺ *Cette activité physique est conseillée si* : vous souhaitez remodeler l'ensemble de votre corps, acquérir une attitude gracieuse et féminine. Vous présentez un caractère volontaire pour progresser dans une discipline exigeante.
- ☹ *Cette activité physique est déconseillée si* : vous souffrez de problèmes de dos tels qu'une hernie discale, n'êtes pas patient ou ne supportez pas de porter des vêtements près du corps.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



15 minutes par jour pour un nouveau corps
Anne Dufour et Raphaël Gruman



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S